



BIOMECANICA PARA UN CUERPO EN ESCENA



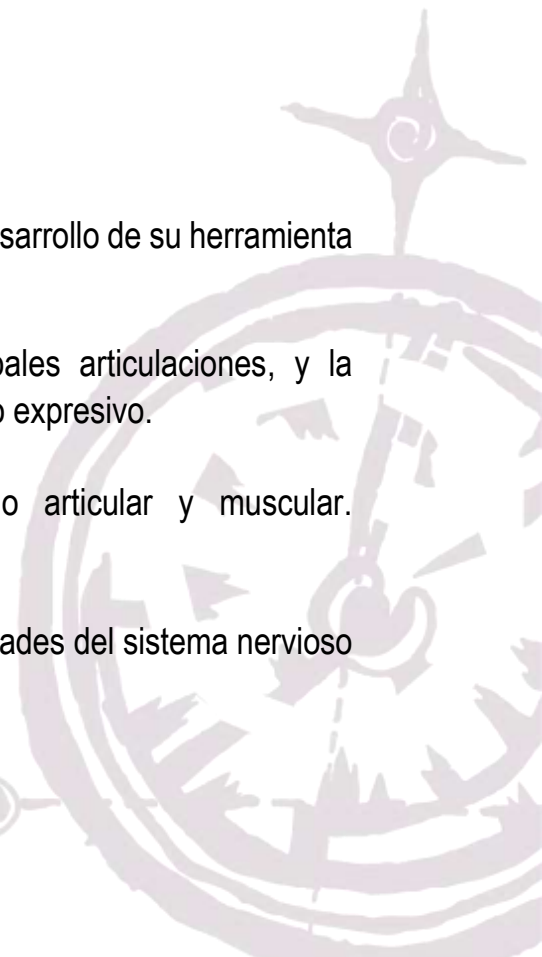
El objetivo es ofrecer a los bailarines, actores, artistas corporales profesionales o con formación avanzada y docentes del cuerpo; herramientas prácticas para cuidar y mantener su cuerpo libre de tensiones que limiten sus capacidades motoras y expresivas.

Reconoceremos el funcionamiento de músculos fundamentales en el trabajo sutil del cuerpo como el iliopsoas, para maximizar el potencial de ejecución.

A través de ejercicios de movimientos específicos, concientizaciones de la musculatura profunda y activación minuciosa, ampliaremos el mapa sensorial cerebral al que recurrimos para movernos y sanar lesiones.

Objetivos particulares:

- Ofrecer a los artistas corporales principios claros de desarrollo de su herramienta física.
- Conocer la anatomía en la práctica de las principales articulaciones, y la musculatura que las une como herramienta de dominio expresivo.
- Explorar y conocer la diferencia entre el trabajo articular y muscular.
- Reconocer que es la fuerza y la relajación como cualidades del sistema nervioso y como utilizarlo en escena.



Contenido temático:

- Puntos de activación.
- Las dos cajas: caja torácica y caja pélvica.
- Ejercicios de reconocimiento del iliopsoas (músculo del alma).
- Estiramiento balístico, estiramiento pasivo, estiramiento facilitado.
- Consciencia de las distintas etapas de las funciones musculares (como activar, acciones de ejecución y cuando relajar).
- Acciones físicas: el universo articular y el universo muscular.



Imparten:

Miguel Nieto, Actor corporal y ejecutante en danza contemporánea. Intérprete en compañías como Onírico Danza- Teatro del Gesto y Cirko De Mente. Docente de Hatha-Yoga y Yoga Terapéutico-Restaurativo, certificado en la India como Yogui Shiromani (Master of Yoga).

Paula Fraga, Bailarina egresada del Colegio Nacional de Danza Contemporánea, Licenciatura en Pedagogía, UNAM; Codirectora de Astrolabio Investigación Escénica, docente de Hatha-Yoga. (www.paulafraga.wix.com/paulafraga , www.astrolabio.mx)



- Duración: 12 horas. 3 sesiones de 4 horas. (La cantidad y distribución de horas y sesiones puede ser modificado de acuerdo a las necesidades)
- Cupo máximo 25 personas.
- Requisitos: 2 cobijas y un tapete por persona

Contacto:

Miguel Nieto:

Celular (55) 55 18 55 40 76
Correo: miguelirico@gmail.com

Paula Fraga:

Celular: 55 7373 22 47
Correo: fraga_paula@hotmail.com / paula@astrolabio.mx

